

Universitätsspital Zürich
Klinik und Poliklinik für Innere Medizin
Direktor: Prof. Dr. med. E. Battegay

Arbeit unter Leitung von Dr. med. E. Häslar

Lebensstilgewohnheiten und anthropometrische Charakteristika von Teilnehmern am Extremsportevent *Jungfrau - Marathon*

Inaugural-Dissertation

Zur Erlangung der Doktorwürde der Medizinischen Fakultät
der Universität Zürich

Vorgelegt von

Steven Simon Amrein
von Willisau-Land LU

Genehmigt auf Antrag von Prof. Dr. med. E. Battegay

Zürich 2010

Inhaltsverzeichnis

- 1. ZUSAMMENFASSUNG 4
- 2. EINLEITUNG 5
 - 2.1 GESCHICHTE UND KENNZAHLEN DES JUNGFRAU-MARATHON..... 5
 - 2.2 GESUNDHEITLICHE ASPEKTE VON ÜBERGEWICHT, ADIPOSITAS UND KÖRPERLICHER INAKTIVITÄT 7
 - 2.3 BMI, WAIST-TO-HIP RATIO UND TAILLENUMFANG 9
 - 2.4 KÖRPERLICHE AKTIVITÄT UND ADIPOSITAS IN DER SCHWEIZ 10
- 3. METHODIK 11
 - 3.1 TEILNEHMER 11
 - 3.2 FRAGEBOGEN 11
 - 3.3 DATENAUSWERTUNG..... 12
 - 3.4 STATISTIK..... 12
- 4. RESULTATE..... 13
 - 4.1 FRAGEBÖGEN 13
 - 4.2 GESCHLECHTSVERTEILUNG, ALTER UND ANTHROPOMETRISCHE DATEN..... 13
 - 4.2.1 Geschlechtsverteilung und -unterschiede..... 13
 - 4.2.2 Alter 15
 - 4.2.3 Körpergrösse, Körpergewicht und Body Mass Index 15
 - 4.2.4 Wohnkantone 19
 - 4.3 REGELMÄSSIG AUSGEÜBTE AUSDAUERSPORTARTEN (JOGGEN, RADFAHREN UND SCHWIMMEN) 20
 - 4.3.1 Joggen 20
 - 4.3.2 Radfahren 22
 - 4.3.3 Schwimmen..... 22
 - 4.4 TÄGLICHE LEBENSGEWÖHNHEITEN (FERNSEHKONSUM, SCHLAFMENGE, BLUTDRUCK, ALKOHOLKONSUM UND RAUCHEN)..... 23
 - 4.4.1 Fernsehkonsum..... 23
 - 4.4.2 Schlafmenge 25
 - 4.4.3 Blutdruck 25

4.4.4 Alkoholkonsum	27
4.4.5 Rauchen.....	27
4.5 SUBJEKTIVE BEURTEILUNG DER AKTUELLEN SITUATION BEZÜGLICH STRESS, GESUNDHEITZUSTAND, FITNESS, SCHLAFQUALITÄT UND SCHNARCHINTENSITÄT MITTELS DER VISUELLEN ANALOGSKALA	29
4.5.1 Stress	29
4.5.2 Gesundheitszustand.....	29
4.5.3 Fitness	30
4.5.4 Schlafqualität	31
4.5.5 Schnarchintensität.....	31
4.6 TAILLENUMFANG UND WAIST-TO-HIP RATIO	32
4.6.1 Taillenumfang.....	32
4.6.2 Waist-to-hip Ratio	33
4.7 ESSGEWOHNHEITEN.....	34
4.7.1 Vegetarier.....	34
4.7.2 Fettgehalt der Ernährung.....	34
5. DISKUSSION	35
6. REFERENZEN.....	38
ANHANG	42
DANKSAGUNG	46
CURRICULUM VITAE	47
ABBILDUNGSVERZEICHNIS	48
TABELLENVERZEICHNIS	50

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Logo Jungfraumarathon 5

Abbildung 2: Jungfrau-Marathon (Kilometer 40, Jungfrau-Marathon 2004)..... 5

Abbildung 3: Das Streckenprofil des Jungfrau-Marathons..... 6

Abbildung 4: Streckenpanorama des Jungfrau-Marathons 7

Abbildung 5: Geschlechtsverteilung der retournierten Fragebögen 14

Abbildung 6: Altersverteilung der männlichen Studienpopulation..... 15

Abbildung 7: Altersverteilung der weiblichen Studienpopulation..... 15

Abbildung 8: BMI Klassifizierung der Männer 16

Abbildung 9: BMI nach Altersgruppen (Männer)..... 17

Abbildung 10: BMI Klassifizierung der Frauen 18

Abbildung 11: BMI nach Altersgruppen (Frauen)..... 18

Abbildung 12: Wohnkantone der Teilnehmer..... 19

Abbildung 13: Sprachregionen der Teilnehmer..... 20

Abbildung 14: Gelaufene Km/Jahr nach Altersgruppe (Männer)..... 21

Abbildung 15: Gelaufene Km/Jahr nach Altersgruppe (Frauen) 21

Abbildung 16: Jährlich mit dem Rad zurückgelegte Kilometer..... 22

Abbildung 17: Geschwommene Kilometer pro Jahr..... 23

Abbildung 18: Schauen Sie fern?..... 24

Abbildung 19: Fernsehkonsum pro Woche..... 24

Abbildung 20: Stunden Schlaf pro Nacht 25

Abbildung 21: Blutdruck (Männer)..... 26

Abbildung 22: Blutdruck (Frauen)..... 26

Abbildung 23: Alkoholkonsum..... 27

Abbildung 24: Rauchverhalten..... 28

Abbildung 25: Von den Rauchern konsumierte Anzahl Zigaretten pro Tag 28

Abbildung 26: Stressselbsteinschätzung 29

Abbildung 27: „Wie fühlen Sie sich?“ 30

Abbildung 28: Selbstbeurteilung der körperlichen Fitness..... 30

Abbildung 29: Selbstbeurteilung der Schlafqualität 31

Abbildung 30: „Wie stark schnarchen Sie?“ 31

Abbildung 31: Taillenumfang (Männer)..... 32

Abbildung 32: Taillenumfang (Frauen) 32

Abbildung 33: Waist-to-hip Ratio (Männer)..... 33

Abbildung 34: Waist-to-hip Ratio (Frauen) 33

Abbildung 35: Selbsteinschätzung des Fettgehaltes in der Ernährung 34

Tabellenverzeichnis

Tabelle 1: BMI Einteilung gemäss WHO 9

Tabelle 2: Einteilung der Waist-to-hip Ratio 9

Tabelle 3: Einteilung des Taillenumfanges 9

Tabelle 4: Anzahl Fragebogen 13

Tabelle 5: Wichtigste Unterschiede zwischen weiblichen und männlichen Teilnehmern 14